

СЕРИЯ: 10 VNO 000218

ИЗДАТЕЛЬСТВО «ПРОБЛЕМЫ НАУКИ»

ПЕЧАТНЫЙ/ЭЛЕКТРОННЫЙ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

ВЕСТНИК НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ

СВИДЕТЕЛЬСТВО ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ СВЯЗИ, ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И МАССОВЫХ КОММУНИКАЦИЙ (РОСКОМНАДЗОР) ПИ № ФС 77-5063 / ЭЛ № ФС 77 - 58456

МЕЖДУНАРОДНЫЕ СТАНДАРТНЫЕ СЕРИЙНЫЕ НОМЕРА: ISSN PRINT 2312-8089, ISSN ONLINE 2541-7851

СЕРТИФИКАТ

О ПУБЛИКАЦИИ В ЖУРНАЛЕ № 9(87) (май 2020 г.) СТАТЬИ

**ОПТИМАЛЬНЫЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ - ВАЖНЫЙ
ФАКТОР ПРАВИЛЬНОГО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ**



ОБЛАДАТЕЛЬ СЕРТИФИКАТА

Бобомуродова Наргиза Жураевна

старший преподаватель,
кафедра экологии,
Бухарский государственный университет, г. Бухара, Республика Узбекистан

РАСПОЛОЖЕНИЕ СТАТЬИ В АРХИВЕ ЖУРНАЛА
[HTTP://SCIENTIFICJOURNAL.RU/GLAVNAYA/ARKHIV.HTML](http://scientificjournal.ru/glavnaya/arkhiv.html)

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Альцев С.В.



08 мая 2020 года



ISSN 2541-7851 (сетевое издание)

**ВЕСТНИК НАУКИ
И ОБРАЗОВАНИЯ**
2020. № 9 (87). Часть 2



Москва
2020

<i>Agabekov O.M., Zhanzakova M.A., Omarov T.K.</i> ACTUAL PROBLEMS OF KAZAKH LITERATURE OF THE BEGINNING OF THE 20TH CENTURY.....	47
<i>Alimova D.K.</i> LINGUO-CULTUROLOGY AS THE MAIN FACTOR TO THE DEVELOPMENT OF COMMUNICATION / <i>Алимова Д.К.</i> ЛИНГВОКУЛЬТУРОЛОГИЯ КАК ОСНОВНОЙ ФАКТОР РАЗВИТИЯ ОБЩЕНИЯ	50
ЮРИДИЧЕСКИЕ НАУКИ.....	54
<i>Бондаренко М.В., Карпушкин О.С.</i> ОТДЕЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ПРАВОВОГО НЕРАВЕНСТВА В ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ / <i>Bondarenko M.V., Karpushkin O.S.</i> CERTAIN ASPECTS OF THE PROBLEM OF LEGAL INEQUALITY IN THE LEGISLATION OF THE RUSSIAN FEDERATION	54
ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ.....	58
<i>Абдуллаев К.Ф.</i> ВОСПИТАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ ПОДРОСТКОВ В СЕМЬЕ / <i>Abdullaev K.F.</i> EDUCATION OF MOTOR QUALITIES OF TEENAGERS IN FAMILY	58
<i>Бобомуродова Н.Ж.</i> ОПТИМАЛЬНЫЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ - ВАЖНЫЙ ФАКТОР ПРАВИЛЬНОГО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ / <i>Bobomurodova N.J.</i> OPTIMUM POWER MODE IMPORTANT FACTOR OF CORRECT PHYSICAL DEVELOPMENT OF CHILDREN	61
<i>Потапова О.Ю., Кузенская М.С.</i> ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ ЗАРУБЕЖНЫХ СТРАН / <i>Potapova O.Yu., Kuzenskaya M.S.</i> EDUCATIONAL PRACTICES OF FOREIGN COUNTRIES	64
<i>Кобилжонов К.</i> РОЛЬ СЕМЬИ В ОБУЧЕНИИ ДЕТЕЙ НАЦИОНАЛЬНОЙ БОРЬБЕ КУРАШ / <i>Kobiljonov K.</i> THE ROLE OF THE FAMILY IN TEACHING CHILDREN ON THE NATIONAL FIGHT OF KURASH	67
МЕДИЦИНСКИЕ НАУКИ.....	70
<i>Якубов Э.А., Хуррамов Ф.М., Норов М.М., Раджабова Ш.Г.</i> ВЫБОР ХИРУРГИЧЕСКОЙ ТАКТИКИ ПРИ БОЛЕЗНИ ГИРШПРУНГА У ДЕТЕЙ / <i>Yakubov E.A., Khurratov F.M., Norov M.M., Radjabova Sh.G.</i> CHOICE OF SURGICAL TACTICS IN HIRSCHSPRUNG'S DISEASE IN CHILDREN	70
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ.....	74
<i>Полозова Н.А.</i> ИССЛЕДОВАНИЕ ДИНАМИКИ ПРИМЕНЕНИЯ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ В ПОДРОСТКОВОЙ ГРУППЕ В ПРОЦЕССЕ ПРОХОЖДЕНИЯ ТРЕНИНГА ПО ФОРМИРОВАНИЮ АДАПТИВНОГО СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ / <i>Polozova N.A.</i> RESEARCH OF DYNAMICS OF APPLICATION OF COPING STRATEGIES IN A TEENAGE GROUP IN THE PROCESS OF TRAINING ON THE FORMATION OF ADAPTIVE COMPATING BEHAVIOR	74

**ОПТИМАЛЬНЫЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ - ВАЖНЫЙ ФАКТОР
ПРАВИЛЬНОГО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ**
Бобомуродова Н.Ж. Email: Bobomurodova687@scientifictext.ru

*Бобомуродова Наргиза Жураевна - старший преподаватель,
кафедра экологии,
Бухарский государственный университет, г. Бухара, Республика Узбекистан*

***Аннотация:** рациональное питание является одной из важнейших составляющих здорового образа жизни, поскольку оно обеспечивает оптимальную работоспособность, стойкость к воздействию неблагоприятных факторов и нормальное протекание процессов роста и развития. Изучение фактического питания позволяет не только оценить его как фактор сбережения здоровья, но и установить наличие факторов риска, связанных с недостатками рациона, вредных пищевых привычек, повышающих вероятность нарушений в деятельности органов и систем. Исходя из вышесказанного в данной статье рассмотрено влияние соблюдения оптимального режима питания как важного фактора правильного физического развития детей.*

***Ключевые слова:** дети, режим, условия, питание, калория, физическое развитие, воспитание, здоровье.*

**OPTIMUM POWER MODE IMPORTANT FACTOR OF CORRECT
PHYSICAL DEVELOPMENT OF CHILDREN**
Bobomurodova N.J.

*Bobomurodova Nargiza Jurayevna - Senior Lecturer,
DEPARTMENT OF ECOLOGY,
BUKHARA STATE UNIVERSITY, BUKHARA, REPUBLIC OF UZBEKISTAN*

***Abstract:** rational nutrition is one of the most important components of a healthy lifestyle, as it provides optimal performance, resistance to adverse factors and the normal course of growth and development. Studying the actual nutrition allows not only to evaluate it as a factor of health conservation, but also to establish the presence of risk factors associated with dietary deficiencies, bad eating habits that increase the likelihood of disturbances in the functioning of organs and systems. Based on the foregoing, this article considers the effect of observing an optimal diet as an important factor in the proper physical development of children.*

***Keywords:** children, regimen, conditions, nutrition, calorie, physical development, education, health.*

УДК 613.22

Огромное значение в воспитании ребенка имеет строгое соблюдение режима. Необходимо выработать согласованные требования к детям со стороны родителей и других членов семьи по соблюдению режима. Нередко эти требования не совпадают. Усилия матери очень часто сводятся к нулю, если то, что не разрешает мать, разрешает бабушка. У ребенка нужно выработать привычку в одно и то же время ложиться спать, вставать, есть, готовиться к занятиям в школе, играть, заниматься физическими упражнениями. Это способствует образованию условных рефлексов, выработке спокойного и уравновешенного характера. Когда режим становится нормой для ребенка, то он не является тягостью ни для родителей, ни для их детей. Поэтому режим имеет воспитательное значение только в том случае, если он постоянно соблюдается.

Режим питания. Соблюдение оптимального режима питания является важным фактором правильного физического развития детей. Нередко несерьезное отношение к питанию детей является причиной появления у них избыточного веса. Неправы те

родители, которые постоянно жалуются, что их дети мало едят. Важно, чтобы дети правильно питались.

Характер питания детей несколько отличается от питания взрослых, что объясняется с одной стороны тем, что растущий организм нуждается в большом количестве энергии, с другой стороны особенностями желудочно-кишечного тракта детей, так как переваривающая сила пищеварительных соков у детей уступает взрослым, вследствие чего их организм легче поддается действию бактерий, попадающих в организм с пищей, и других вредных веществ.

У детей поэтому чаще наблюдаются расстройства желудочно-кишечного тракта. В суточном режиме детей должно быть приблизительно, г:

Таблица 1. Суточный рацион детей

	7-10 лет	11-14 лет	15-17 лет
белков	80	93	106
жиров	80	95	100
углеводов	50-60	60-70	75-70

Рациональность питания определяется не только количеством и составом пищи, но и ее калорийностью и нормальным физическим развитием, соответствующим возрасту школьника.

Вот примерные нормы калорий для школьников:
 7-10 лет—2400 калорий
 11-13 лет —2800
 14-17 лет— 3200

Больше всех калорий (50% суточного объема) потребляется во время обеда, 30% суточного объема во время двух завтраков и 20% —во время ужина.

Сколько же примерно калорий принимает в разное время суток школьник при использовании традиционных блюд:

Таблица 2. Калорийность

	Блюдо	Калорийность
Завтрак	Каша с маслом или молоком	350-400 калорий
Обед	Супы (около 500 г)	200-300
	мясные блюда и гарнир	500-600
	компоты	100-150
Ужин	мясные блюда с гарниром или овощные	400-500

Во время завтрака, обеда или ужина, помимо указанных блюд, употребляются хлеб, фрукты, овощи, яйца, рыба, творог, печенье, булка, конфеты и др., за счет чего можно полностью реализовать суточную норму калорий.

Нельзя злоупотреблять и жирами, так как избыток жиров препятствует выработке желудочного сока, усвоению белков, задерживает переваривание пищи в желудке до 6 часов (нормальное опорожнение происходит за 3-4 часа).

Поэтому родителям необходимо знать, в каких продуктах и в каких количествах содержатся белки, жиры, углеводы и витамины.

Белки содержатся в мясе, рыбе, твороге, яйцах, молоке, мучных изделиях, картофеле, макаронах, бобовых изделиях - фасоли, горохе,

Белки являются основным строительным материалом растущего организма, поэтому они непременно должны присутствовать в рационе питания детей.

Причем, целесообразно правильно сочетать в рационе питания детей белки животного (мясо, рыба, молочные продукты и др.) и растительного происхождения (картофель, ржаной хлеб, пшеничные изделия, макароны, горох и др.).

Полезно кормить детей гречневой кашей с молоком, способствующих рациональному усвоению при этом составных частей белка (аминокислот), содержащихся в каше, и аминокислот молока, которых не хватает в каше. Полноценные животные жиры, крайне необходимые для организма детей, содержатся в сливочном масле, рыбьем жире, яичном желтке. Эти жиры должны присутствовать обязательно в суточном рационе детей. Нельзя не включать в суточный рацион и растительные жиры (не более 20—25%), маргарин и др.

Считается, что жиры являются также строительным материалом для нервной ткани мозга. Отсутствие жиров снижает сопротивляемость организма к воздействию внешних и внутренних факторов, ослабляет защитные силы организма. Происходят нарушения нормального развития организма детей, обмена веществ.

Углеводы содержатся в сахаре, сложные углеводы (полисахариды) - в хлебе, муке, картофеле, каше, овощах, фруктах. Пищу нужно подбирать так, чтобы половина углеводов в суточном рационе пищи содержалась в сахаре, а половина в картофеле, мучных изделиях, фруктах или овощах. Нельзя употреблять углеводов больше нормы, т.к. это очень быстро может привести к ожирению. Углеводы являются основным поставщиком энергии организма. При занятиях физическими упражнениями расход энергии увеличивается, поэтому в рационе юных спортсменов объем углеводов должен повышаться.

В суточном режиме питания объем жиров и белков примерно одинаков, а углеводов больше, чем жиров и белков, примерно в 4 раза. Очень важно, чтобы в пище содержались витамины (в переводе с латыни «вита» означает жизнь), т. к. без них невозможна нормальная жизнедеятельность организма. В настоящее время выделяют более 20 витаминов, наибольшее значение из них имеют витамины А, В и С.

Дети нуждаются также в минеральных веществах (кальций, фосфор, железо, натрий, йод, хлор, фтор, кобальт и др.), которые содержатся в достаточном количестве в овощах, молоке, фруктах, кашах. Что же касается соли, то она добавляется к пище из расчета 0,05 г на 1 кг массы тела ребенка.

Заключение. Питание детей является основным фундаментом развития ребенка, его настроения и самочувствия в целом. Современным родителям необходимо помнить, что одним из факторов состояния здоровья и правильное развитие, устойчивость организма к условиям внешней среды, развитие интеллекта, центральной нервной системы, является питание. Таким образом, основными принципами здорового питания подростков является полноценность и сбалансированность пищевого рациона, максимальное его разнообразие, соблюдение правильного режима, достаточное, адекватное потребностям растущего организма поступление пищевых веществ и энергии, необходимых для нормального развития и сохранения здоровья.

Список литературы / References

1. *Абдуллаев К.Ф., Бобомуродова Н.Ж., Кобилжонов К.К.* Высокая духовность основа экологической культуры // Научное пространство: актуальные вопросы, достижения и инновации, 2020. С. 5-8.
2. *Атаев А.К., Сермеев Б.В.* Родителям о физическом воспитании детей в семье. Т.: «Укитувчи», 1983.
3. *Ладодо К.С., Боровик Т.Э., Семенова Н.Н.* Формирование правильного пищевого поведения // Леч. Врач, 2009. № 1. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.lvtyach.ru/2009/01/5898060/> (дата обращения: 06.05.2020).
4. *Мартинчик А.Н., Батулин А.К., Баева В.С.* Альбом порций продуктов и блюд. М.: Институт питания, 1995. 64 с.